

Подробное расписание Йога-уикенда | 26-28 июня 2021

Заезжаем на станцию перезарядки городских жителей 26-го июня утром (суббота). Первая установочная тренировка начнется в 10:00. Отъезд домой вечером 28-го июня около 17:00 (понедельник). Расписание нашего мероприятия может корректироваться в зависимости от состояния группы.

Подробный распорядок дня:

26 ИЮНЯ, суббота

10:00-12:00 - знакомство, медитация и суставная гимнастика;
12:00-13:00 - обед;
13:30-14:30 - прогулка в лес;
15:00-16:00 - теория Йоги и пранаяма;
17:00-19:00 - вечерняя практика Хатха-Раджа Йоги;
19:00-19:30 - ужин;
20:00-22:00 - посещение сауны (по желанию) и общение у камина;
22:00 - отход ко сну.

27 ИЮНЯ, воскресенье

07:00-09:00 - пранаяма при ходьбе в сосновом лесу и утренний комплекс Йоги;
10:00-12:00 - свободное время и отдых;
12:00-13:00 - обед;
13:30-14:30 - прогулка в лес или поездка в Сухолучье на киевское море;
15:00-16:00 - теория Йоги и пранаяма;
17:00-19:00 - вечерняя практика Хатха-Раджа Йоги;
19:00-19:30 - ужин и общение у камина;
20:00-21:00 - вечерняя медитация в Йога-Нидре;
22:00 - отход ко сну.

28 ИЮНЯ, понедельник

07:00-09:00 - утренняя практика пранаямы и Хатха-Йоги;
09:30-10:30 - завтрак и прогулка в лес;
12:00-13:00 - обед;
14:00-16:00 - завершающая практика Хатха-Раджа Йоги;
16:30-17:30 - дружеское чаепитие, шеринг и отъезд домой.